

北小路店版

“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”
をめざします。

発行 **生活協同組合 コープみやざき 理事会**
所在地 〒880-8530 宮崎県瀬頭2丁目10番26号
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355
ホームページアドレス https://www.miyazaki.coop

ハロ-コープ

2024年 9月号 No.345

～みなさまへのお約束！～

○満足できなかった商品がありましたら、返金、交換いたします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出ください。
○欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウンターにお申しつけください。ご希望にお応えいたします。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

前号から

ボークステーキ

中村食肉さん!のボークステーキは、とても便利で美味しい!冷凍していても、流水解凍してすぐに焼けるので、「あ〜今日は何にしよう?」と思っても、冷凍庫にこれがあればすぐ一品作れます。お弁当にド〜ンと乗せると、ボリューム満点!冷えても柔らかいですよ。宮崎市のK・Yさん(60代)

カタログのリサイクル

共同購入のカタログを回収して再利用って、凄いですね。組合員さんの要望を何でも、すぐに叶えてくださるなんて、本当にありがとうございます。都農町のT・Kさん(70代)

『夕食宅配』について

今は車を運転して買い物に出かけられますが、いずれ歳を取って車に乗らなくなったら、「夕食宅配サービス」にお世話になるかもしれません。宮崎市のH・Eさん(60代)

※サービスの開始は、宮崎西ブロック・宮崎南ブロックからとなります。

遠くを見る

私がやっているのは、遠くを見ることです。空を見上げると、目にいだけでなく心もスッキリして、一石二鳥です。宮崎市のH・Mさん(40代)

マッサージ

寝る時に目のツボを含め、顔や頭のマッサージをしています。やっているうちに寝つきが良くなってきたようで、いつの間にか寝てしまっています。時間に余裕がある時は、遠い所を見るようにしています。心なしか、目がスッキリする気がします。宮崎市の組合員さん(60代)

アントシアニンを摂る

スマホは夜寝る前にはあまり使用しない。ブルーライト用の眼鏡をかける。「目に良い」と言われているアントシアニンを多く含む食材を食べてみる。など、いろいろ取り入れていきます。宮崎市のE・Tさん(70代)

ホットタオル

ハンドタオルを濡らし、絞ってからレンジで20秒くらいチンして、温かくなったハンドタオルを両目に当てると、すごく気持ちがいいです。母がよくやっていた、私も真似しています。宮崎市のJ・Sさん(60代)

眼球体操

眼球を上・下、左・右、斜めに動かす。瞬きを、両目・片目ずつと、回数と強弱をつけて繰り返す。などをやっています。都城市のH・Kさん(70代)

乾燥防止

私がやっているのは、瞬き(まばたき)を意識することです。目が乾かないように気をつけています。延岡市のM・Sさん(30代)



空を見上げる

私は時間の許す限り、遠くを見るようにしています。今の時代、スマホは必ずと言っていいほど持っており、近くばかりを見ているので、緑を見たり空を見上げたりします。目を閉じると周りの声(夏は蝉)を身近に感じ、季節を一番楽しむことができます。また、果物(ビタミン)を摂ることも心がけています。延岡市のS・Uさん(40代)

店長便り

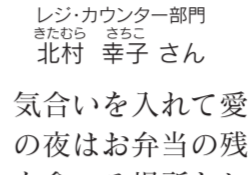


皆様こんにちはの店長の西村です。運動会の季節ですが、今年もお昼までの所が多いようです。「お店のお弁当やオールドブルなどは、運動会の会場でも配達してくれますか?」との声をいただきますが、「延岡市内全域・1万円以上・事前入金・1週間以上前の注文」で配達します。お友だちの世帯でまとめて1万円でもOKです。無許可で学校内に立ち入ることや、学校周辺の道路での受け渡しもできませんので、事前に学校への許可を取っていただくことが条件になります。また、同じ学校で複数の時間帯にまたがる場合は、配達時間(受け渡しの時間)を合わせてもらうことがありますので、ご了承ください。

店長 西村 清志

＜一緒に働く仲間を紹介します＞
子育て中の運動会の思い出

こんにちは。レジ・カウンター部門の北村と申します。夏の猛暑が終わるも、まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ過ごしやすくなり、食欲の秋、の気配を感じられるようになりました。秋の行事の思い出と言えば、運動会です。夜中からのお弁当作りでは、子どもたちいっぱい食べて欲しいので、気合いを入れて愛情を込めて作りまし。その結果、当日の夜はお弁当の残りものが夜ご飯でしたね。お昼のお弁当を食べる場所として、日影のある場所をねらって朝早くから出かけていた場所取り合戦は、大変でしたが、今思うと楽しかったです。これからは孫の運動会に行き、成長する姿を見るのが楽しみです。



レジ・カウンター部門 北村 幸子 さん



＜7月の「わが家の声カード」の受けとめ＞

北小路店に対しては、20件の声をお寄せいただきました。ありがとうございます。今回は「職員が親切!」「店内が綺麗」「お惣菜が美味しい!」「お魚が苦手ですが、魚惣菜が美味しいので、お魚が食卓に並ぶ場面が増えました」「駐車場が広く停めやすい」など、「良かったよ!」の声は11件でした。職員一同励みにし、精一杯努めてまいります。また、「セルフレジを導入してほしい」のご要望ですが、レジではご意見を何でも言っていただける関係を築き、お買い物最後の最後には、組合員さんに「ありがとうございます」と言える関係を大事にしたいと考えています。セルフレジやセミセルフレジでは、その大事な会話や感謝の気持ちが伝わりにくくなるのではとの懸念や、多くの組合員さんからの「他店は自動レジが増え苦手なので、生協は職員がいる普通のレジのままでいてほしい」とのご要望も多く、導入を見送ってきた経過があります。しかし、今回のようにセルフレジ等の要望も増えており、今後は、次のレジ入れ替えに向けて、具体的に研究し検討を行ってまいります。これからも皆様の声を宝に、よりお役に立てるよう努めてまいりますので、ぜひ声をお聴かせくださいませ。

知ってお得!使って便利!

『くらしの積立』はとっても便利!

レジでの支払いには、現金以外に『くらしの積立』の支払いもあります。ご本人のコープカードを使って、前もって『くらしの積立』にチャージ(入金)しておくと、レジで現金を用意することなく、くらしの積立からお支払いができます。「くらしの積立チャージ機」をぜひご利用ください。



オレンジ色のボックス

初めてくらしの積立にチャージして、買物をしました。チャージのやり方が不安だったので、職員に聞きながらすると、とても親切に教えてくれました。レジでお金を出す時間がなく買い物ができて、とても便利でした。宮崎市のY・さん(60代)

くらしの積立は確かに便利です。「あ〜っ、お金が…」と不安に思った時「アッ!くらしの積立があるから大丈夫!」と何回も思ったことがあります。ちょっとずつでも積み立てておけば、とても助かります。

◆くらしの積立チャージ機の使い方が分からない時や、『くらしの積立 残高レシート表示』を希望される時は、サービスカウンター職員へ、お気軽にお問い合わせください。

**コープみやざき設立50周年記念「抽選企画」
当選番号発表**

☆当選番号は抽選番号の**下4桁**です。

くらしの積立 1等10,000円×200本
1844

くらしの積立 2等5,000円×400本
3132 0853

くらしの積立 3等1,000円×1000本
2152 3056 2359 1479 3044

くらしの積立 4等500円×5000本
2162 3068 1406 2289 1060
1063 3077 3058 3090 1947
2963 0056 1824 0882 0815
1453 0232 2566 3158 3169
3108 0055 3082 1095 2593

☆当選者には、お申し出がなくてもくらしの積立へ加算します。当選案内は8月下旬にお送りいたします。☆くらしの積立には8月20日(火)に加算しました。

お問い合わせ：総務部・機関運営部 0985-32-1234

『車でフリーマーケット』出店者募集!

【日時】12月1日(日)
10:00～15:00
【場所】宮崎市 シーガイア 立体駐車場

【募集内容および出店料】
◎2,000円区画(駐車場2台分)…141区画
◎3,000円区画(角地 駐車場3台分)…24区画
☆出店はコープみやざきの組合員さん、一人1区画のみ。
☆場所の指定はできません。

●お申し込み方法
コープみやざきのホームページからお申し込みとなります。
※インターネット環境のない組合員さんは、お電話にてご相談ください。
※エントリー画面は受付期間中のみ開設されます。

●お申込受付期間
10月8日(火) 12:00～10日(木) 17:00
お申し込み多数の場合は、抽選となります。抽選に漏れた場合の「キャンセル待ち」の願書も抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

お問い合わせ先：機関運営部 車でフリーマーケット係
電話 0985-32-1234 (月～金 9:00～17:50)

☆スマホでお申し込みできます。

生協いきいき健康ウォークin 綾

秋の一日、ご家族や友人の皆さんでウォーキングを楽しみましょう!

日時：11月16日(土)
受付 9:30～
ウォーキングは午前10時開始～午後1時
雨天の場合は中止になります。※ゴール後は自由解散です。
参加費：無料
集合場所：綾町 綾馬事公苑 花時計前広場
ウォーキングコース
約2km 馬事公苑→綾神社周辺
約5km 馬事公苑→街中水路→綾神社周辺
約7km 馬事公苑→綾北川堤防・自然体養生運動公園→街中水路→綾神社周辺

お申し込み：各店のサービスカウンターにてお申し込みください。または、下記にお電話ください。

募集人数：120人
お申し込み締切日：11月8日(金)
※定員になり次第締め切らせていただきます。
●申し込み受付後、11月13日(水曜)までに、代表者へ詳しくご案内を郵送いたします。
お問い合わせ先：機関運営部 0985-32-1234 (平日 9:00～17:50 土・日 休み)

大海原を望みながらの温泉も気持ちよかったです。

夫の「伊勢海老を食べたい」との願いが叶いました。生活事業の案内に、行こうとしていた青島サンクマールのことが出ており、早速電話でお問い合わせ。ずっと以前に利用したことがあり、久しぶりに行きました。ホテルの立地条件がすばらしいですね!広々とした部屋で、大海原を望みながらの温泉も、気持ちが良かったです。料理も新鮮で美味しかったです。西都市 H・Kさんのアンケートより

お問い合わせは **旅行センター**
電話 0985-28-0568
営業日：月曜日～日曜日(祝日も営業)
営業時間：9:30～17:30

青島サンクマール

●チェックイン/15:00 ●チェックアウト/10:00
■11月30日まで ■1泊2食付 おひとり様料金(1室あたりの人数からお子様の人数を除く)

伊勢海老会席<増> 4名1室 3名1室 2名1室
平日 小学生 子供会席:8,400円
平日 幼児(3才以上) ランチ食:5,100円
※添い寝(2才) 施設使用料 1,100円
宿泊日により料金変動します。詳しくはお問い合わせください。
※料理はイメージです ※会席は4名様

伊勢海老の名前の由来は「磯にいてから」「威勢がいいから」など諸説あります。「海の老」と書いてエビと読むように、腰の曲がった姿は「長寿のシンボル」とされ、ゆず汁の鮮やかな赤は縁起のいいものとしてめでたい席では、鯛とともに欠かせないものとして日本文化に溶け込んだようです。めでたい伊勢海老を、旬のこの時期にごぞお召上がりください。

読書の秋

今、人気の2冊をご紹介

「百年の孤独」 組合員価格 1,250円
「母の待つ里」 組合員価格 750円

小説を読むのが好きだけど、本屋さんも近くに、どんな本を読んだら良いか分からないので、紹介してもらとうと助かります。(組合員さんの声です)

この他にも読みたい本・コミック・DVDなどお取り寄せします。(ご注文から1～3週間後のお届けとなります)

コープBOOK・CD・DVDセンター
電話(0985)28-6611
FAX(0985)28-0033
営業日：月～土 9:00～17:50

パソコン・携帯電話アドレス入力注文
→http://www.miyazaki.coop/seekatu/index.html
パソコン・スマートフォンQR登録注文はこちらから

ちょっとした修理もご相談ください!

台所のスイッチが悪くなって、今回も生協さんに相談させていただきました。すぐに提携店の担当の人が来られ、取り替えてくださいました。困っていることを話すと、いろいろと詳しく説明してくださって、納得いく仕事をされているので助かっています。これからも生協さんには、いろいろなことでお世話になりそうです。宮崎市の組合員さんより

雨樋や波板の剥がれなど、修理や補修で済み段階で、早めに対処されることをお勧めします。

戸車の交換・網戸の張り替え・ガラスの割れなどでお困りの方も、お気軽にご相談ください。

お問い合わせは **住宅センター** 県内全域 (0985)29-5800
営業日：月～土 9:00～17:50 県北営業所 (0982)33-6215

クイズ

◆そろそろ鍋の季節ですね。今回の紙面では、コープみやざきでも人気のつけたれ商品をご案内しております。それは次のどれでしょうか?

② へばすのかり ③ かぼすのかり ④ ゆずのかり

◆「身近なくらしの話題!」「小さい頃、家の周りや近所で楽しんだ遊び(その名前)や思い出!」(例:かくれんぼや鬼ごっこ、缶蹴りなど)、「お気に入り商品」、「サービス」対応についてよかったこと・ご意見・ご要望等、右の(何でもメッセージ)欄にどうぞ。

★メッセージは必ず黒のボールペンでご記入ください。

■応募方法は、右の応募用紙に、答、氏名、組合員No.、電話番号、共同購入をされている方は受取地名、を記入の上、お店のサービスカウンター、もしくは共同購入担当者へお出しください。はがきの郵送でも可。
●インターネットで応募の際は、https://www.miyazaki.coop 右のQRコードから必ずまず、コープみやざきへのご意見・ご質問・クイズ → クイズ・クロスワードへずずしてください。
①組合員番号 ②お名前 ③メールアドレス ④クイズの答え ⑤メッセージを入力してください。
■郵送の先〒880-8530 コープみやざきハロー-コープ編集委員会係
■正解者の中から抽選で300名様に商品券(500円)をさしあげます。当選者の発表は、商品券の発送をもってかえさせていただきます。
■7月(No.343)ハロー-コープクイズの答 ③ ボークステーキ 応募総数 1,143通 正解者数 1,117通

(氏名) (組合員No.)
(TEL) (受取地名)

※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載にご協力いただけますか。○をお願いします。(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可)

北小路店 からの
お知らせ
営業時間 10:00～20:00
TEL0982-32-0001

北小路店お楽しみ市
9/28(土)・29(日)・30(月)

10月のカレンダー

29(日)	お楽しみ市
30(月)	トナカツの日
1(火)	豆腐の日
2(水)	イワシの日
3(木)	保障相談日
4(金)	きのこの日
5(土)	世界バスター
6(日)	柿の日
7(月)	お楽しみ市
8(火)	秋の土用丑の日
9(水)	ハロウィン・日本茶の日
10(木)	北小路店誕生日